

BAB V

RANGKUMAN DAN PEMBAHASAN

A. Rangkuman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kedua subjek memiliki dinamika resiliensi yang terangkum sebagai berikut:

1. Alasan Meninggalkan Imamat: Memenangkan Nurani

Proses resiliensi antara AA dan BB diawali dengan sebuah persoalan yang sama yaitu memenangkan nurani. Dalam menjalani hidup sebagai imam, keduanya dihadapkan pada satu kenyataan yang bertentangan antara yang ideal dan yang real. Di satu sisi mereka telah berkaul untuk selibat, miskin dan taat, namun di sisi lain mengingkarinya yaitu tidak menjaga diri sebagai seorang selibater dan tidak taat. AA memang tidak secara spesifik menyebutkan hal tersebut, namun ketika berhadapan dengan kenyataan bahwa dia sudah tidak mampu mempertahankan idealismenya sebagai imam, pilihan untuk meninggalkan imamat adalah yang terbaik dan itu adalah juga kemenangan nurani.

2. *Stressfull life event*

Meskipun keduanya bertitik tolak dari situasi yang sama, yaitu meninggalkan imamat, namun memiliki proses yang berbeda satu sama lain. Secara keseluruhan ada dua hal utama yang membedakan keduanya, yaitu pertama, waktu dan proses yang dibutuhkan saat mengalami *stressfull*

live event. AA secara jelas memiliki waktu lebih singkat. Tampak bahwa keputusan yang dibuat sangat mendadak dan tanpa persiapan yang matang menyebabkan AA mengalami keterpurukan lebih dalam dibanding BB. Sedangkan BB sendiri memiliki waktu yang panjang untuk menyiapkan diri dengan mengambil kesempatan untuk hidup di luar biara selama enam bulan sebelum memutuskan untuk meninggalkan imamat secara definitif. BB mengalami keterpurukan namun tidak lebih berat daripada AA karena sebagian persoalan yang dialami, terutama karier dan finansial, sudah dapat teratasi. Hal kedua yang menjadi pembeda adalah kehadiran orang kedua, yaitu pasangan hidup. Berbeda dengan BB yang masih hidup sendiri dan tanpa adanya tuntutan untuk orang lain, kehadiran pasangan dalam hidup AA, ditambah dengan kehadiran anak, telah memberikan warna yang berbeda.

3. *Attention control*

Stressfull life event yang dialami oleh AA tidak hanya mengakibatkan keterpurukan namun lebih dari itu dia telah dihantui oleh rasa bersalah yang begitu dalam. Rasa bersalah ini dipicu oleh sebuah tindakan yang mengingkari idealisme tentang hidup selibat yang dia bangun selama ini sehingga berimbas pada perilaku yang cenderung menghindari orang-orang yang pernah mengenalnya dan terlebih menghindari Gereja. AA mengalami keterpurukan yang lebih dalam karena dalam fase ini AA menghadapi persoalannya dengan pikiran negatif. Berbeda dengan AA, BB

cenderung lebih siap untuk mengalami perubahan status. Namun tetap saja perubahan status yang dialami BB juga membuatnya terpuruk, terutama karena kehilangan status sosial yang tinggi di dalam Gereja. BB merasa hidupnya tidak berarti lagi sebab baginya hidup bagi pelayanan kepada Gereja adalah pencapaian yang tidak akan pernah tergantikan. Dengan meninggalkan imamat BB tidak mampu lagi menyalurkan berkat dan rahmat Tuhan secara total.

4. *Appraisal*

Kedua subjek menjalani masa *appraisal* dengan situasi yang berbeda. Sejak AA menjalani kehidupan barunya, kehadiran pasangan di dalam hidupnya membuat hidupnya seolah bergerak lebih cepat. AA menghadapi persoalan-persoalan yang silih ganti berdatangan dan saling terkait satu sama lain yaitu terutama tentang jalinan relasi dengan perempuan yang masih memiliki status perkawinan, kemudian kehadiran janin dan adanya penolakan dari keluarga inti. Mungkin itulah sebabnya AA tidak memerlukan waktu lama untuk menemukan titik dimana dia harus mulai berubah. Situasi berbeda dialami oleh BB. Tidak ada tuntutan lain yang lebih besar daripada memikirkan keberlangsungan hidupnya di masa mendatang. Sehingga BB secara bertahap dan mendalam memikirkan pekerjaan (yang terkait dengan finansial), jaminan hidup di masa mendatang (sandang, pangan, papan dan kebutuhan sekunder lainnya) dan yang paling terakhir adalah keluarga (pasangan hidup). Situasi inilah

yang mungkin membuat BB membutuhkan waktu yang sedikit lebih lama untuk menemukan titik dimana dia harus berubah.

5. *Cognitive reappraisal*

Setiap keputusan yang diambil mengandung konsekuensi-konsekuensi yang tidak mudah bahkan menimbulkan persoalan baru. Hal ini terutama dialami oleh AA setelah menjalin relasi dengan perempuan yang memiliki ikatan perkawinan dan kemudian melahirkan seorang anak serta adanya penolakan dari keluarga inti. Kehadiran janin/bayi inilah yang menjadi titik balik perubahan hidup AA. Keputusan untuk mengambil tanggungjawab, terutama terhadap kehadiran janin tersebut, merupakan silih yang dia lakukan untuk menebus “kesalahan” di masa lalunya. Sedangkan BB, setelah menyadari bahwa status sosial dirinya telah berubah total, mengambil keputusan untuk *move on* sebab dia tidak ingin berlama-lama memikirkan perubahan status hidupnya.

6. *Adaptive emotion response*

Dinamika resiliensi yang dialami oleh kedua subjek telah mengantarkan mereka pada sebuah situasi baru yaitu menerima kenyataan bahwa kini mereka sudah tidak lagi menjadi imam dan hidup yang mereka jalani hingga saat ini merupakan sebuah proses yang akan terus berjalan. Keterpurukan yang mereka alami hanyalah bagian kecil dari proses

mengenal dan menjadi diri sendiri yang akan terus mereka hidupi sekarang dan di masa mendatang.

7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Kedua subjek memiliki kesamaan dalam faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika resiliensi mereka yaitu pertama, optimisme (“aku bisa”). Dorongan yang kuat untuk bangkit kembali tidak akan bisa terlaksana tanpa memandang secara positif hidupnya di masa sekarang yang melibatkan harapan untuk sebuah tujuan di masa mendatang. Faktor kedua adalah agama dan spiritualitas. Belasan tahun terakhir, kedua subjek hidup dalam dunia rohani dengan menimba spiritualitas hidup beriman Katolik. Tidak dapat dipungkiri bahwa spiritualitas yang mereka hidupi selama ini telah membawa peran yang signifikan dalam usaha untuk bangkit kembali dari keterpurukan. Kerinduan untuk bersatu di dalam Gereja Katolik dan merayakan Ekaristi sebagai pusat hidup beriman mereka adalah bukti bahwa faktor agama dan spiritualitas masih memiliki peranan penting. Faktor ketiga, dukungan sosial. Memiliki status sebagai mantan imam adalah beban yang tidak mudah. Namun dalam situasi mereka alami ini, kehadiran keluarga dan sahabat yang tidak menolak kehadiran mereka menjadi sangat berarti.

Hal-hal lain yang mendukung proses resiliensi AA adalah **pertama**, kepribadian. AA ingin selalu menampilkan yang terbaik untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain sehingga kemampuannya untuk segera bangkit

dari keterpurukan adalah bagian dari usahanya untuk mendapatkan pengakuan tersebut. **Kedua**, berdamai dengan masa lalu. AA tidak memungkiri bahwa hidupnya sekarang ini tidak bisa dilepaskan begitu saja dari pengalaman dan peristiwa masa lalu. Menolak masa lalu sebagai bagian dari masa sekarang tentu saja menimbulkan kesulitan sendiri; menjadi pribadi yang tertutup, terlalu kaku dan membuat hidup tidak bahagia. **Ketiga**, laikalisasi. Terbitnya laikalisasi mengibaratkan telah terbukanya sebuah pintu untuk dapat menjalani hidup yang baru sepenuhnya. Meskipun laikalisasi ini harusnya menjadi harapan baru dalam hidup menggereja, namun baptisan di Gereja lain membuatnya menjadi tidak mudah. Terbitnya laikalisasi ini setidaknya membuat AA tidak memiliki lagi beban masa lalu yang harus ditanggung, dengan kata lain menjadi manusia bebas.

Faktor lain yang mempengaruhi proses resiliensi BB adalah **pertama**, kepribadian. Dari sejak awal, BB mengalami ketakutan-ketakutan dalam hidup. Ketakutan akan kematian telah mengantarnya ke dalam hidup membiara. Namun seperti ketakutan-ketakutan lain telah muncul seperti takut dikeluarkan dari biara, takut mengambil keputusan dan takut untuk berkomitmen. Hal tersebut juga tampak ketika BB menjalani hidup di luar biara. BB seperti mengalami kesulitan untuk menjalin relasi intim dengan lawan jenisnya. Kegagalan dalam menjalin relasi intim itu mungkin disebabkan oleh komitmen yang rendah; mudah kalah dengan situasi sulit yang dihadapinya. Bisa jadi karena masih belum mampu melupakan cinta

pertamanya atau memang ada semacam ketakutan untuk membuka diri kepada pasangannya, dengan kata lain cenderung tertutup. **Kedua**, kesehatan fisik. Keluhan penyakit asam lambung yang dideritanya membuat BB sangat berhati-hati dalam bertindak. Kesalahan yang dibuat, misalnya dalam mengambil keputusan, tampaknya bisa mengakibatkan stres dan berpengaruh pada asam lambungnya. Oleh karena itu kadang tampak bahwa BB menyadari situasi ini dan harus berpikir panjang untuk mengambil keputusan. Akibatnya, dalam beberapa hal tampak seperti ragu-ragu dan tidak tegas, seperti misalnya dalam menjalin relasi dengan lawan jenis dan orang-orang yang mempengaruhi hidupnya. Yang **ketiga** adalah kepasrahan. Status sosial yang berubah drastis di usia lebih dari 40 tahun tentu saja bisa membuat panik bagi sebagian orang. Begitu juga yang dialami oleh BB. Menyadari hal tersebut BB seperti ingin berlari sekuat tenaga untuk mengejar ketertinggalannya terutama dalam karier dan finansial. Hal tersebut tampak sekali terjadi di tahun-tahun awal setelah meninggalkan imamat. Setelah empat tahun berlalu kini BB tampak lebih pasrah dan mulai lebih tenang. Memiliki pekerjaan dengan penghasilan yang cukup besar bisa mengalihkan fokus pada tujuan hidup lain yang masih harus dikejar.

8. Karakteristik resiliensi yang terbentuk

Dinamika resiliensi yang dialami AA dan BB kurang lebih menghasilkan beberapa karakteristik yang kurang lebih sama yaitu,

pertama memiliki tujuan. Setiap manusia selalu berhadapan dengan kenyataan hari ini sebagai titik tolak untuk langkah-langkah hidup ke depan. Untuk mampu bangkit dari keterpurukan, AA dan BB membuat rencana-rencana untuk mengatasi keterpurukan dan kesulitan hidup, baik jangka pendek, menengah atau panjang. Karakteristik yang **kedua** adalah mandiri. Kedua subjek sudah tidak memiliki institusi dimana mereka tinggal dengan segala sesuatu yang dapat diperoleh dengan mudah, maka mereka dihadapkan hanya pada satu pilihan, yaitu hidup mandiri. Segala sesuatu yang mereka pikirkan dan lakukan merupakan tanggungjawab pribadi. Karakteristik yang **ketiga** adalah pejuang atau berjuang. Dihadapkan pada kenyataan-kenyataan hidup yang berbeda dan persoalan-persoalan yang dialami, di dalam diri AA dan BB terbentuk karakter pejuang. Di dalam karakter tersebut terdapat semangat pantang menyerah dan tidak mau hanya berdiam diri dengan persoalan-persoalan yang muncul.

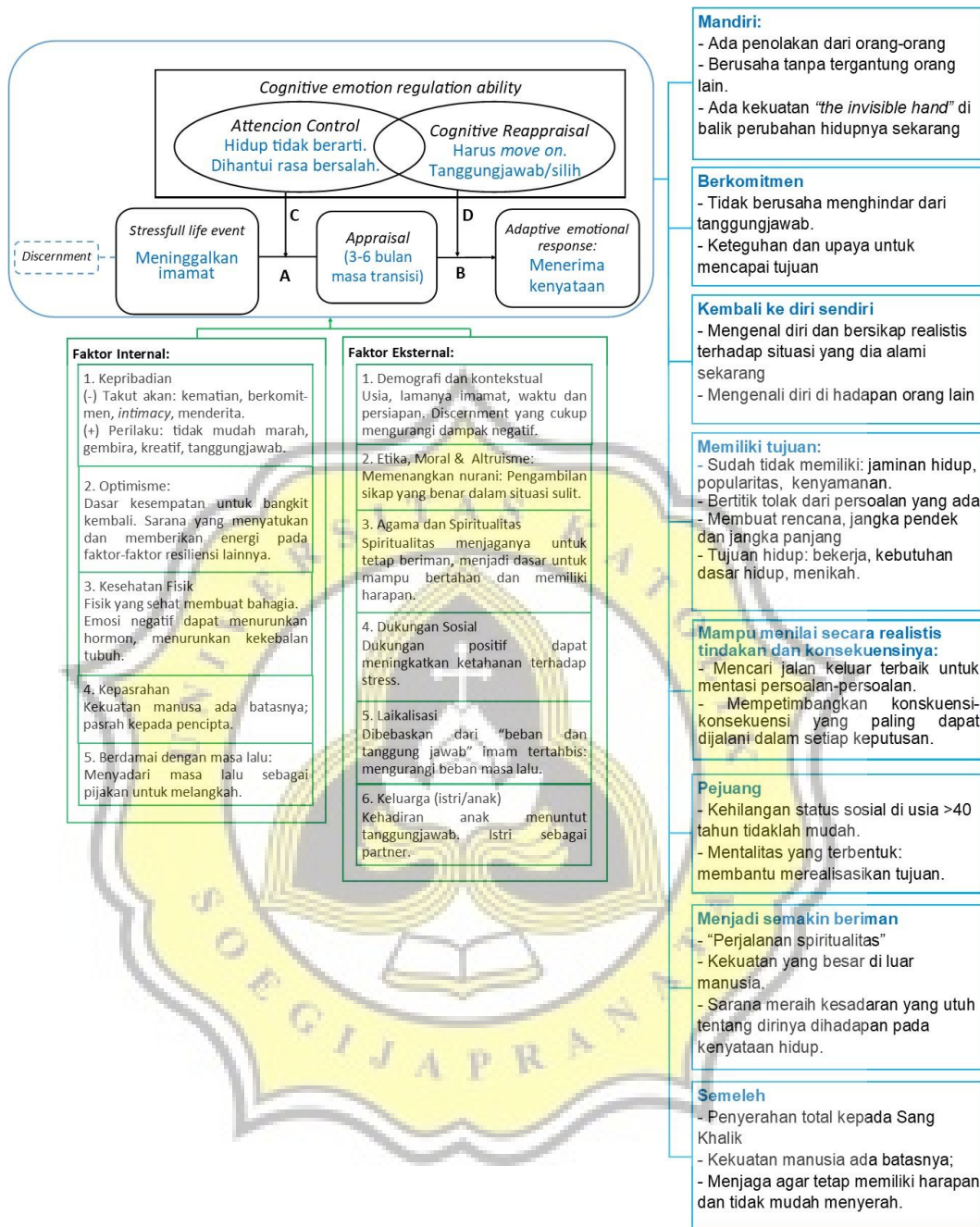
Pasang surut kehidupan selama hampir sepuluh tahun pasca pengunduran dirinya telah membentuk AA sebagai pribadi yang cukup tangguh. Belajar dari kenyataan-kenyataan hidup di luar biara membuatnya mampu melampaui beban masa lalunya. Selain ketiga karakteristik di atas, AA memiliki dua karakteristik resiliensi lain yaitu komitmen dan semeleh. Komitmen yang tinggi dan didukung dengan sikap semeleh adalah perpaduan dua karakteristik resiliensi yang sangat membantu dalam mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi. Komitmen akan selalu dibutuhkan dalam setiap usaha untuk menyelesaikan masalah dan sikap

semeleh menjaga agar tidak mudah menyerah bila mengalami berbagai tantangan bahkan kegagalan.

Sedangkan bagi BB, perjalanannya selama empat tahun ini menunjukkan bahwa secara perlahan dia dapat menerima kenyataan hidup dan status sosialnya secara lebih tenang. Meskipun mengalami situasi tidak nyaman dengan kongregasi dan belum menerima laikalisasi, BB tetap berpegang teguh pada iman katolik. Berbagai pengalaman yang sudah BB terima telah membuatnya semakin yakin dengan iman yang dihidupinya; dengan kata lain menjadi semakin beriman. Selain itu karakteristik lain yang muncul adalah kembali kepada diri sendiri. BB semakin memandang hidupnya secara lebih realistis. Menjadi dirinya yang sekarang ini menjadi lebih penting daripada meratapi masa lalunya dan kini kendali ada pada dirinya sendiri, bahwa hidup tidak ditentukan oleh orang lain.

Secara lebih sederhana, dinamika resiliensi individu yang meninggalkan imamat tertuang dalam bagan berikut ini:

(Bagan 5, di halaman selanjutnya)



Bagan 5: Dinamika Resiliensi Individu yang Meninggalkan Imamah

B. Pembahasan

Penelitian ini telah menyajikan situasi yang berbeda jika disandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya mengenai resiliensi seperti misalnya tentang pemutusan hubungan kerja (Apriawal, 2012), kekerasan pada anak (Holmes, Yoon, Voith, Kobulsky, Steigerwald, 2015), pemerkosaan (Resnick, Guille, McCauley, Kilpatrick, 2011). Perbedaan tersebut tampak dalam waktu dan pra-kondisi terjadinya. *Stressfull life event* bisa terjadi kapan saja dan tanpa direncanakan. Meskipun pada dasarnya perubahan status dari imam menjadi awam tetap bisa membuat individu mengalami keterpurukan akan tetapi dampak dari keputusan tersebut dapat dikurangi dengan menyediakan waktu yang cukup untuk melakukan permenungan atau di kenal dengan istilah *discernment of spirits*. *Discernment of spirits* ini merupakan sebuah interpretasi dari pemikiran St. Ignatius Loyola tentang *motions of the soul* atau gerakan roh. Gerakan interior manusia ini terdiri dari pemikiran, imajinasi, emosi, kecenderungan, keinginan, perasaan, penolakan, dan daya tarik (*Ignatian Spirituality*, 2009). Ketajaman spiritual membantu individu untuk menjadi peka terhadap gerakan-gerakan ini, merenungkannya, memahami dari mana asalnya dan ke mana individu akan diarahkan.

Sebuah keputusan penting dalam hidup seseorang akan selalu menuntut pada dua hal yaitu keberanian dan nurani. Dua hal inilah yang menurut Plato, seorang filsuf Yunani, adalah jalan satu-satunya menuju kebijaksanaan (Watimena, 2014). Kedua subjek penelitian ini menyebutkan

kemenangan nurani sebagai dasar keputusan mereka. Memenangkan nurani ini terkait dengan keberanian moral. Rushworth M. Kidder mendefinisikan keberanian moral sebagai kemauan untuk mengambil sikap yang tepat ketika berhadapan dengan situasi sulit dan berani untuk melakukan hal yang benar (Kidder dalam Southwick & Charney, 2012). Lebih lanjut Kidder membagi keberanian moral menjadi tiga komponen, yaitu pertama, mempercayai dan memiliki komitmen terhadap seperangkat nilai-nilai dan prinsip-prinsip moral. Kedua, mengakui bahwa dengan berdiri untuk prinsip-prinsip ini individu akan menghadapi bahaya, dalam banyak bentuk, seperti ancaman fisik, kehilangan, penolakan, rasa malu, atau kekecewaan. Ketiga, berani secara moral berarti harus bersedia menanggung bahaya dan melakukan tindakan yang benar, bahkan jika itu berarti kehilangan, penolakan atau malu. Maka, ketika individu dipimpin oleh nuraninya maka hukuman dan tuntutan dari masyarakat bukanlah sesuatu yang ditakutkan lagi (Wattimena, 2014).

Kemampuan individu ketika berhadapan dengan situasi sulit berbeda satu sama lain. Pada dasarnya *cognitive emotion regulation ability* dibentuk dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor situasional dan individual, dan dapat, pada gilirannya, secara fleksibel diterapkan di berbagai konteks emosional (Troy & Maus, 2011). Dalam penelitian ini tampak bahwa BB lebih siap menghadapi perubahan hidupnya dengan membuat rencana-rencana, dibandingkan dengan AA yang lebih spontan, dengan kata lain sesuai dengan kebutuhan yang paling mendesak untuk diselesaikan. Sehingga

tentu saja pada akhirnya emosi positif memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan dalam menghadapi kejadian negatif dan memberikan kontribusi bagi psikologis dan kesehatan fisik (Tugade, Fredrickson & Barret, 2004). Lebih lanjut Troy & Mauss (2011) menjelaskan bahwa peristiwa stres secara inheren sangat emosional. Untuk alasan tersebut, kemampuan orang untuk mengatur emosi dapat menjadi faktor penting dalam menentukan resiliensi. Hal ini tampaknya yang dilakukan BB dalam masa peralihan selama enam bulan yang menghasilkan *cognitive reappraisal* yaitu harus segera *move on*. Demikian juga yang dialami AA. Meskipun dihadapkan berbagai persoalan yang silih ganti berdatangan, AA mampu mengatur emosinya sehingga meskipun tampak spontan (waktu yang lebih singkat) namun mampu membuat sebuah lompatan besar dalam hidupnya. Rasa bersalah yang begitu besar ingin ditebusnya dengan mengambil tanggungjawab penuh atas janin dan ibu yang mengandungnya; dengan kata lain sebagai silih atas “kesalahan” yang dilakukannya. Dari kedua situasi di atas menjadi tepat bahwa karena berdampak langsung terhadap *appraisal*, *cognitive reappraisal* merupakan strategi adaptif, terutama dalam konteks stres - dengan menilai kembali stressor dengan cara yang kurang negatif dan/atau lebih positif, individu dapat mengubah reaksi emosional mereka terhadap stressor menjadi lebih baik (Troy & Mauss, 2011).

Salah satu hal yang menarik dalam penelitian ini adalah latar belakang kedua subjek, yaitu individu yang menjalani pendidikan khusus dalam

keagamaan, yaitu menjadi pemimpin dalam Gereja katolik. Maka tidak mengherankan bahwa faktor agama, terutama terkait dengan spiritualitas, menjadi faktor yang pengaruhnya cukup signifikan dalam dinamika resiliensi yang mereka alami. Smith (dalam Charles & Hesketh, 2015) menjelaskan bahwa spiritualitas adalah keadaan atau pengalaman yang dapat memberi individu dengan tujuan atau makna, atau memberikan perasaan pengertian, dukungan, keutuhan batin atau keterhubungan. Keterhubungan bisa dengan diri mereka sendiri, orang lain, alam, alam semesta, Tuhan, atau kekuatan supernatural lainnya. Lebih lanjut Foy, Drescher & Watson (2011) menyebutkan bahwa agama sering digambarkan sebagai bagian dari "perjalanan spiritual" yang melibatkan pencarian seumur hidup untuk makna dan tujuan. Perjalanan spiritual terjadi sepanjang perjalanan hidup manusia. Dimanapun tahap perkembangan fisik atau emosional yang terjadi memungkinkan perubahan dimensi pengalaman spiritual. Secara lebih konkret Southwick & Charney (2012) menggaris bawahi bahwa spiritualitas atau agama yang memusatkan perhatian pada komponen-komponen kebijaksanaan seperti doa dan meditasi, atau kehadiran di dalam ibadah telah mengungkap kedekatan hubungannya dengan kebahagiaan dan resiliensi psikologis. Kehadiran rutin di pelayanan keagamaan dapat menumbuhkan sejumlah faktor resiliensi lainnya termasuk optimisme, altruisme dan pencarian makna dan tujuan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi proses dinamis resiliensi dari kedua subjek menunjukkan bahwa optimisme juga telah menjadi dasar di setiap kesempatan untuk bangkit kembali. Optimisme juga berfungsi sebagai sarana yang menyatukan dan memberikan energi pada faktor-faktor resiliensi lainnya serta memfasilitasi pendekatan aktif dan kreatif untuk mengatasi situasi yang menantang. Southwick & Charney (2012) menyebutkan bahwa optimisme memiliki tiga karakteristik yaitu pertama, optimisme dapat meningkatkan kapasitas untuk menemukan kesulitan sebagai tantangan untuk menciptakan peluang; dengan kata lain tidak menyangkal kesulitan yang dihadapi dan cenderung mencari peluang-peluang yang terbaik. Kedua, optimisme membantu secara aktif menerapkan strategi untuk memecahkan masalah dengan mengumpulkan informasi, memperoleh keterampilan yang diperlukan, membuat rencana, menetapkan tujuan, membuat keputusan, menyelesaikan konflik dan mencari dukungan sosial. Ketiga, optimisme dapat membangkitkan suatu kesadaran bahwa hidup ini memiliki makna dan tujuan. Kedua hal ini diyakini dapat meningkatkan emosi positif dan kebahagiaan.

Kemampuan individu mengelola dimensi spiritual yang dimilikinya, secara tidak langsung akan menghasilkan dua karakteristik yang saling terkait yaitu komitmen dan semeleh. Semeleh merupakan temuan baru dalam penelitian ini. Menurut peneliti, keduanya merupakan dua hal yang saling terkait. "Perjalanan spiritualitas" individu merupakan proses yang berujung pada sebuah tujuan dan makna yang di dalamnya terkandung

sebuah komitmen untuk bisa mengarah pada pencapaiannya. Akan tetapi, “perjalanan spiritualitas” itu sendiri tidak akan melupakan unsur di luar dirinya, yang memiliki kuasa yang lebih besar. Maka, individu harus memiliki sebuah sikap yang menunjukkan adanya kuasa yang lebih besar itu, yaitu *semeleh*. *Semeleh* berarti juga pasrah atau berserah dan juga mengandung makna kesadaran akan keterbatasannya sebagai manusia serta ketergantungannya di hadapan Sang Khalik. Jadi, di satu sisi komitmen akan selalu dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan dan *semeleh* menjalankan perannya untuk menjaga agar individu tetap memiliki harapan dan tidak mudah menyerah bila tujuan tidak mudah dicapai. Komitmen dan *semeleh* tidak datang begitu saja, untuk meraihnya dibutuhkan pengolahan spiritualitas yang memadai.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial. Dalam dimensi sosialnya inilah relasi interpersonal menjadi mutlak diperlukan sebagai dukungan untuk *resiliensi*. Dukungan sosial sangat penting untuk menjaga kebaikan kesehatan fisik dan mental. Secara keseluruhan, tampak bahwa dukungan sosial yang positif dengan kualitas tinggi dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres, membantu melindungi dari pengembangan psikopatologi terkait trauma, mengurangi konsekuensi fungsional dari gangguan akibat trauma, seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan mengurangi morbiditas medis dan kematian (Ozbay, Johnson, Dimoulas, Morgan, Charney & Southwick, 2007). Terbukti dalam penelitian lain oleh Masruroh (2004) bahwa penderita HIV/AIDS yang mendapat dukungan

sosial secara positif mengalami tingkat stress ringan (42.86%) sedangkan penderita yang mendapatkan dukungan negatif mengalami stres sedang (17.87%).

Faktor yang mempengaruhi resiliensi lainnya adalah kemampuan untuk berdamai dengan masa lalu; yang berarti bersedia membuka pintu pengampunan terhadap orang atau peristiwa/pengalaman. Dengan kata lain sebuah proses (atau akibat dari sebuah proses) yang melibatkan perubahan emosi dan sikap terhadap kausa. Proses tersebut adalah disengaja dan sukarela; yang berarti didorong oleh keputusan yang didasarkan pada niat untuk mengampuni sehingga menghasilkan motivasi yang kuat untuk mengubah emosi yang negatif menjadi lebih positif (APA, 2006). Dalam bahasa yang sedikit berbeda Shoutwick & Charney (2012) memaknai pengampunan dalam kaitannya dengan melepaskan keinginan yang dapat menjadi kontraproduktif dan dapat membuat individu "terjebak" sebagai "korban" kerangka pikirannya sendiri. Asis & Puentes (2017) menyebutkan bahwa pengampunan dan resiliensi adalah bagian dari konstruksi yang berkelanjutan, keduanya diperlukan untuk menceritakan, menemukan diri kembali dan melepaskan emosi negatif yang mungkin telah tertancap di masa lalu.

Kesehatan fisik juga merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi individu. Tucker-Ladd (2004) menyebutkan bahwa memiliki masalah fisik dapat menyebabkan kesusahan dan kesedihan sementara kesehatan yang baik berkontribusi pada kebahagiaan. Emosi negatif mempengaruhi

hormon manusia dan menurunkan kekebalan tubuh terhadap beberapa penyakit. Depresi, kemarahan, dan isolasi sosial berkontribusi pada penyakit jantung. Maka psikologi bisa dan harus menjadi bagian dari proses penyembuhan. Southwick & Charney (2012) menyimpulkan bahwa menjadi sehat secara fisik dapat meningkatkan kesehatan secara umum dan dapat membantu untuk mencegah atau mengurangi efek tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes, radang sendi, dan berbagai gangguan kesehatan kronis lainnya. Sehat secara fisik membuat individu mampu untuk tetap fokus mengatasi berbagai persoalan yang ada dalam dinamika resiliensi yang dia jalani.

Meninggalkan imamat berarti tidak lagi memiliki institusi tempat untuk bernaung, melepaskan semua hak dan kewajibannya dan tidak ada lagi orang lain yang bertanggung jawab atas dirinya. Dengan kata lain individu yang meninggalkan imamat akan hidup bebas, tanpa ikatan, bahkan “tidak punya apa-apa” lagi. Menurut Tessina (2015), *self-reliance* (kemandirian) dimulai ketika individu menyadari bahwa tidak ada lagi orang yang bertanggung jawab atas dirinya, sebab segala pada saat itu individu mulai belajar untuk melakukan segala sesuatunya sendiri. Dengan mengembangkan kemandirian, individu akan memperoleh tiga hal, yaitu, pertama kompetensi emosional, yaitu sebagai alat untuk membebaskan diri dari ketergantungan. Dengan hal ini individu secara bertanggung jawab dapat mengambil keputusan dan pilihan yang efektif, mempertimbangkan alternatif-alternatif dengan evaluasi dilema etika dan memecahkan

masalah. Kedua, model peran dalam diri. Interaksi dengan diri sendiri adalah teladan bagi semua relasinya dengan orang lain sehingga dengan demikian individu dapat memilih teman atau pasangan yang sesuai. Ketiga, *self-understanding* (pengertian diri). Individu mendapatkan pemahaman bahwa dirinya harus bertanggung jawab untuk diri sendiri dan harus belajar apa pun yang dia butuhkan untuk membuat hidupnya sukses, fungsional dan bahagia; daripada menunggu atau mencoba mendapatkan persetujuan orang lain.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dinamika resiliensi telah mengarahkan individu pada kesadaran untuk berpulang kepada dirinya sendiri yaitu mengenal diri dan bersikap realistis terhadap situasi yang dia alami sekarang. Individu itu sendiri yang akan menjadi penentu hidupnya sekarang dan masa depan. Lebih lanjut Foy dkk. (2011) menjelaskan bahwa teman terbaik adalah dirinya sendiri, dalam artian setiap individu harus menghadapi sendiri sebagian besar peristiwa kehidupan. Namun menjadi diri sendiri tidak berarti menyangkal pentingnya berbagi pengalaman dengan orang lain karena setiap individu adalah unik. Individu yang tangguh akan mengenali dirinya secara menyeluruh dan menyadari keberadaan mereka di lingkungan sosialnya serta tidak merasakan tekanan untuk menyesuaikan diri.